Marie-Louise PIERSON

Illustrations réalisées par Irma Mercadé

L'Image de Soi

© Eyrolles, 2005
ISBN : 2-7081-3392-6

EYROLLES

Sommaire

Introduction 11
Le poids des apparences, une question taboue 11
Le vêtement est une vision du monde 13

Première partie
Le pourquoi de l'Image de Soi

Chapitre 1 : Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le *look* sans oser le demander 21
La dictature des apparences 21
Bienvenue chez les tribus ! 23
La première impression ou pour quoi s'habiller 24
La communication à la rescousse de votre image 26
Une histoire de codes 31
Image, mode d'emploi 32
Pourquoi vous ne plairez jamais à tout le monde… et cela n'est pas grave ! 37
Du bon usage de la séduction 41

Chapitre 2 : L'Image de Soi ou l'identité rendue visible 43
Les mécanismes psychiques en jeu dans le regard 45
Le *feed-back* 48
Du bon usage des émotions 50

Chapitre 3 : La maîtrise de l'image personnelle 57
La présence, un don à cultiver 58
Transformez ce qui cloche en évènement ! 59
Faites un allié du naturel 61
L'Image de Soi et les fidélités cachées 65
Symboles et archétypes : des images qui appartiennent à l'inconscient collectif 67
Ne vous laissez pas trahir par votre apparence 71

© Eyrolles

Chapitre 4 : La construction de l'identité 75
Le rôle de la mémoire dans l'identité 75
Le secours des images 76
Représenter c'est donner corps à des idées 77
La sémiologie ou « l'empire des signes » 78
Les conséquences
d'une bonne ou mauvaise estime de soi 82
Estime de soi et haine de soi 86

**Chapitre 5 : Vie privée, vie publique,
la juste distance à l'Autre ?** 91
Différencier le Moi et la fonction 92
Façons, manières et sensorialité 95
Tact, rituels et maintien de la paix sociale 99
Tout le monde doit mentir 101
Les territoires de l'honneur 103
Le tact, une histoire à deux faces 104
Amortisseurs, minimisateurs et autres adoucisseurs 107

Chapitre 6 : Les paroles du corps 109
On lit sur votre corps comme dans les lignes de la main 110
Le visage également est bavard 111
Dix clés de lecture du corps 113
Le langage des gestes 115
Les signaux remparts : on ne passe pas ! 118
Les signaux d'expansion : entrez ! 120
Le regard parle 123
L'espace parle : proxémie et juste distance 124
Le territoire et autres signaux indicateurs 129
À chacun sa place 131
Votre pas vous signe 133
Savoir conclure est un art… qui s'apprend 135

Chapitre 7 : La vie sociale est une scène 137
Image des personnes et image du groupe 138
Image de Soi et circonstances exceptionnelles 140
Les Vecteurs d'Image 142

Chapitre 8 : L'habit fait bien le moine 145
L'ordre hiérarchique 145
De la nudité au vêtement 146
Le langage du vêtement, ou du corps physique au corps social 148

© Eyrolles

Appartenir et se distinguer : un exercice de liberté 150
Petite leçon de mode à l'usage des béotiens 154
Mode et corps : confort ou contenance ? 156
Mode et sexualité : la grande mutation 158
Mode et économie : l'étoffe des héros 159
Mode et fonction : les nouveaux basiques 160
Mode et politique : décaler, c'est créer 162
Mode et séduction : on veut tout ! 164
Le jeunisme, ou comment gérer la précocité des filles 167

Seconde partie

Comprendre les codes et construire une « bonne » Image de Soi

Chapitre 9 : Il est temps de coacher votre image 173
Comment j'ai pu acheter ce truc ! 173
Le corps se libère 181
Que dites-vous avant d'avoir dit « bonjour » ? 182
Le coaching d'Image 184
É-li-m-inez les massacreurs d'image ! 189

Chapitre 10 : Apprenez à composer votre garde-robe professionnelle 193
Quelques trucs pour bien acheter 195
Apprenez à reconnaître les tissus 196
Harmonisez tissus et couleurs, basiques et accessoires 202

Chapitre 11 : Parlons de votre garde-robe, Messieurs 207
Les codes gagnants 207
L'étoffe des héros et les archétypes ou les basiques pour hommes 214
La bonne forme pour vos formes… 218
Le gilet de Werther 219
Le blazer est-il métrosexuel ? 220
Le pardessus est de retour 223
Le *duffle-coat* a le vent du large en poupe mais le *trench* et la parka résistent 225
La veste de *tweed* 229
Le pantalon droit 230
La garde-robe masculine idéale 234

© Eyrolles

Les accessoires, c'est magique ! À vos chemises, cravates, chaussettes et chaussures 236
Et pour le soir ? 246

Chapitre 12 : À votre garde-robe, Mesdames 249
Être femme dans l'entreprise 249
La garde-robe professionnelle des femmes 251
Le merveilleux petit tailleur 260
Quelques détails qui ont leur importance 263
Le sexe du pantalon 266
Votre garde-robe idéale, Madame 267
Donnez-vous du genre, changez de style 272
Les chaussures féminines 273
Quelles sont vos couleurs 275
Les hommes préfèrent les rondes ! 277

Chapitre 13 : Le décalage est un art qui s'apprend 283
Le *décalage* créatif 283
Jamais sans mon *jean* ! 285
Soft transgression 287
Le décalage au masculin 291
Quelques décalages au féminin 293

Chapitre 14 : Faites-vous une tête sans vous prendre la tête 299
Le langage des cheveux 299
Que faire de vos cheveux ? 306
Comment équilibrer la nature 309
Les lunettes, le sourire ou le maquillage ne sont pas accessoires 311

Conclusion 317

Se plaire à soi-même 317

Réponses aux questionnaires 321

Bibliographie 327

Index des noms propres 329

Index des concepts et notions 331

© Eyrolles